

NOWE ZASADY KWARANTANNY I IZOLACJI

OD 15 LUTEGO 2022 r.



**w związku ze stanem epidemicznym
spowodowanym przez wirus SARS-CoV-2 tj. COVID-19**

data opracowania:

10.02.2022 roku

opracował:

Ośrodek Szkoleń Doradztwa i Doskonalenia Kadr w Strzałkowie

mgr Eugeniusz Przybyła

Szanowni Państwo,

Przedstawiamy Państwu nowe zasady kwarantanny i izolacji obowiązujące od 11 i 15 lutego 2022 roku.

ZMIANY W KWARANTANNIE

15 II	SKRÓCONA ZOSTAJE IZOLACJA. Z DZIESIĘCIU DNI DO SIEDMIU
15 II	KWARANTANNA DOMOWNIKÓW TYLKO DO KOŃCA IZOLACJI CHOREGO
11 II	KONIEC Z KWARANTANNĄ Z KONTAKTU
11 II	KONIEC KWARANTANNY DLA PRZYJEŹDŻAJĄCYCH Z ZAGRANICY

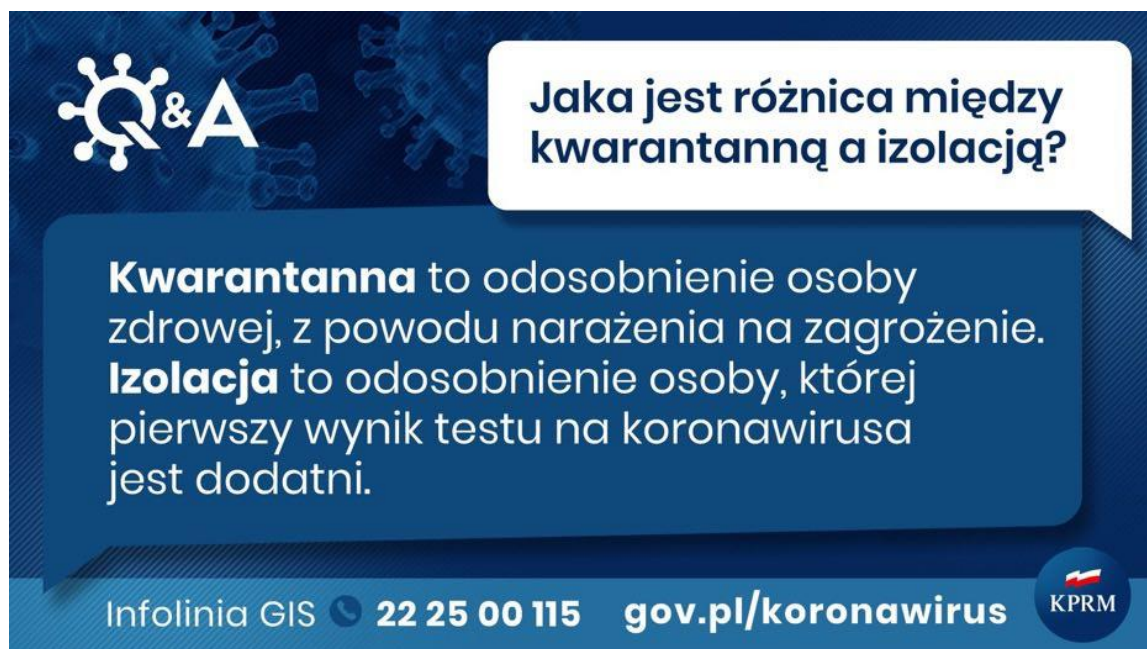


Skracamy izolację i kwarantannę

- > **7-dniowa izolacja** dla wszystkich od **15.02**
- > kwarantanna dla współdomowników wyłącznie **w okresie izolacji członka rodziny** od **15.02**
- > **likwidacja kwarantanny z kontaktu** od **11.02**
- > **7-dniowa kwarantanna przyjazdowa** (wyłącznie dla osób bez UCC) od **11.02**
- > reguły izolacji dla medyków i służb mundurowych bez zmian

Ministerstwo Zdrowia podjęło następujące decyzje:

- Od 15 lutego 2022 r. obowiązuje **7-dniowa izolacja** dla wszystkich zakażonych koronawirusem.
- Likwidacja kwarantanny z kontaktu.
- Kwarantanna domowników tylko do końca izolacji chorego. Będziemy mieli naliczaną kwarantannę współdomowników tylko w czasie izolacji osoby zakażonej.



Q&A

Jaka jest różnica między kwarantanną a izolacją?

Kwarantanna to odosobnienie osoby zdrowej, z powodu narażenia na zagrożenie.
Izolacja to odosobnienie osoby, której pierwszy wynik testu na koronawirusa jest dodatni.

Infolinia GIS ☎ **22 25 00 115** gov.pl/koronawirus 

Kwarantanna z kontaktu

Od 11 lutego 2022 r. zlikwidowana zostaje tzw. „kwarantanna z kontaktu”. Innymi słowy sam kontakt z osobą chorą nie będzie już podstawą do automatycznego nałożenia kwarantanny.

Jednak jeśli wiesz, że miałeś/łaś kontakt z osobą chorą – unikaj kontaktu z innymi w miarę możliwości i monitoruj swój stan zdrowia. Pamiętaj również o przestrzeganiu zasad dotyczących noszenia maseczki, dezynfekcji rąk i zachowaniu odpowiedniego dystansu.

Kwarantanna dla współdomowników

Od 15 lutego 2022 r.:

- jeśli mieszkasz z osobą chorą na COVID-19 Twoja kwarantanna trwa tyle czasu, ile izolacja tej osoby.
- jeśli zakończyłeś izolację lub hospitalizację nie zostaniesz objęty kwarantanną z powodu zamieszkiwania z domownikiem objętym izolacją przez 30 dni od zakończenia Twojej choroby.

Izolacja

Od 15 lutego 2022 r. izolacja będzie trwała **7 dni**. Bez zmian pozostają rozwiązania dla medyków i osób pracujących w służbach.

Zaświadczenie o powrocie do zdrowia

Jeśli miałeś pozytywny wynik szybkiego testu antygenowego możesz ubiegać się o wydanie zaświadczenia o powrocie do zdrowia w związku z COVID-19. Jest ono wydawane najwcześniej 11 dni (od 15 lutego 8 dni) po dacie testu, a jego ważność wynosi nie więcej niż 180 dni od dnia uzyskania pierwszego pozytywnego wyniku testu antygenowego.

Zaświadczenie to w Polsce jest traktowane na równi z Unijnym Certyfikatem COVID-19, jednak nie uprawnia Cię do przekroczenia granicy.

Po przekroczeniu granicy

Od 11 lutego, niezależnie od kierunku przylotu bądź przyjazdu do Polski, kwarantanna wjazdowa trwa 7 dni dla osób bez ważnego Unijnego Certyfikatu COVID.

Jeśli kwarantanna po przekroczeniu granicy została nałożona przed 11 lutego, jej długość nie zostanie skrócona.

Nadal jest możliwość zwolnienia z kwarantanny dzięki wykonaniu testu w ciągu 48 godzin o przekroczenia granicy dla osób niezaszczepionych przyjeżdżających z :

- Państw należących do strefy Schengen,
- Państw członkowskich Unii Europejskiej
- Księstwa Andory, Księstwa Monako, Republiki San Marino, Państwa Watykańskiego lub Stolicy Apostolskiej.

Podczas kwarantanny:

- nie można opuszczać domu,
- spacer z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane,
- w przypadku występowania niepokojących objawów choroby należy skontaktować się z przychodnią i umówić teleporadę u lekarza pierwszego kontaktu.

Kto nie podlega obowiązkowej kwarantannie:

- osoby współzamieszkujące z osobą na kwarantannie,
- osoby w pełni zaszczepione przeciwko COVID-19 (jeśli kwarantanna została nałożona ze względu na chorobę współlokatora, kwarantanna osoby zaszczepionej będzie zdjęta dopiero po uzyskaniu przez nią negatywnego wyniku testu),
- ozdrowieńcy, czyli osoby, które chorowały na COVID-19, nie później niż 6 miesięcy od dnia uzyskania pozytywnego wyniku testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2 (jeśli kwarantanna została nałożona ze względu na chorobę współlokatora, kwarantanna ozdrowieńca będzie zdjęta dopiero po uzyskaniu przez nią negatywnego wyniku testu),
- od 15 lutego - osoby współzamieszkujące z osobą na izolacji, które w ciągu ostatnich 30 dni same zakończyły izolację.

ŹRÓDŁA:

1. Serwis Rzeczypospolitej Polskiej – wytyczne Ministerstwa: Koronawirus: informacje i zalecenia gov.pl, Kwarantanna, izolacja i edukacja w dobie epidemii z dnia 10.02.2022 r.

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1

Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2

Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3



Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4

Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych



5



Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)

6

Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!

MZ
Ministerstwo Zdrowia



Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wyjmij rękawicę z opakowania



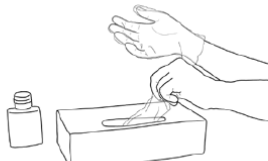
2

Uchwyć ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń



3

Nałóż pierwszą rękawicę



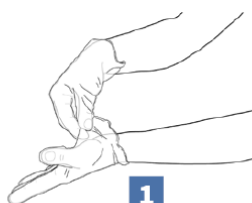
4

Drugą rękawicę wyjmij gołą dłonią



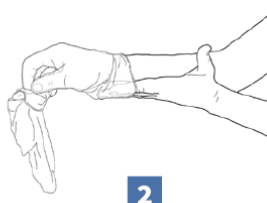
5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palec gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjęte rękawice do kosza

ZDJEMOWANIE:



Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!



Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



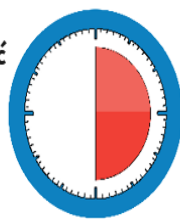
5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



BEZWZGLĘDNY NAKAZ DEZYNFEKCJI RĄK PRZY WEJŚCIU DO BUDYNKU



**ZDEZYNFEKUJ RĘCE
CHROŃ SIĘ
PRZED WIRUSEM**

ZASŁOŃ USTA I NOS PRZED WEJŚCIEM DO BUDYNKU



